

INVISTA

Edição 04
OUT/NOV/DEZ
2018

**Gebisa
Prev**

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Veja projeções para a
economia pós-eleições

VIVER BEM

O perigo das
dietas restritivas

INVESTIMENTOS

Nova política em 2019

COMO INVESTIR O 13º SALÁRIO

Dicas de como usar o dinheiro
extra de forma inteligente



Outubro 2018

POPULAÇÃO TOTAL: 8.855



MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA

Entrada (Valores em R\$ Mil)	
Aporte participante	39.754
Aporte patrocinadora	33.385
Total	73.139

Saída (Valores em R\$ Mil)	
Renda mensal	22.193
Pagamento único	7.913
Total	30.106

EMPRÉSTIMO



RENDA MENSAL MÉDIA



CONTRIBUIÇÃO MÉDIA CONTRIBUTUINTES

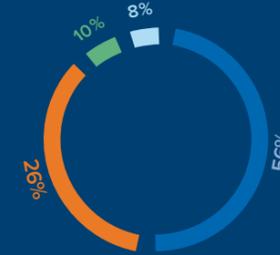


DADOS DE JANEIRO A OUTUBRO 2018

DESPESAS ADMINISTRATIVAS

3.624 (Valores em R\$ Mil)

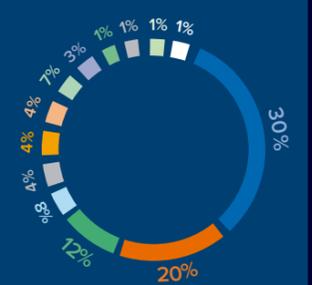
- Serviços de terceiros
- Pessoal e encargos
- Gerais
- Tributos



ATENDIMENTOS

TOTAL: 6.761

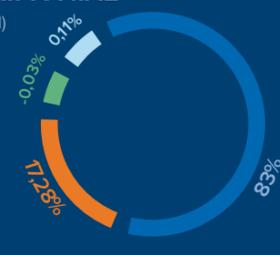
- Empréstimos
- Desligamento
- Contribuições
- Aposentadoria
- Declaração de IR
- Perfil de investimento
- Acesso ao site
- Dados cadastrais
- Adesão
- Falecimento/invalidez
- Outros
- Campanha de migração
- Alstom



COMPOSIÇÃO PATRIMONIAL

1.784.035 (Valores em R\$ Mil)

- Benefícios a conceder
- Benefícios concedidos
- Superávit/déficit
- Fundos



PATRIMÔNIO POR PERFIL

- Moderado
- Conservador
- Agressivo
- Superconservador
- Renda vitalícia
- Aviation



SUMÁRIO

3
GEBSAPrev em Números

4
Educação Financeira

6
Capa

8
Sua Voz

9
Inspiração

10
Investimentos

11
Viver Bem

12
Seu Plano

EDITORIAL

Rumo à 2019

Um novo ano está prestes a começar e por isso o Invista apresenta dicas e informações para ajudar você a planejar 2019 com mais tranquilidade.

Na matéria de capa, Luciana Pavan, consultora de organização financeira pessoal e fundadora do canal 90 Segundos de Finanças, orienta como organizar os gastos e utilizar de forma consciente o 13º salário. Além disso, uma análise sobre o cenário econômico pós-eleições, com as projeções de economistas da XP Investimentos e Itaú Unibanco, também contribui para o planejamento financeiro no próximo ano.

Como a virada do ano é uma oportunidade para renovar as estratégias, uma nova Política de Investimentos passa a vigorar no início de 2019. O objetivo das mudanças é melhorar o rendimento dos planos para ampliar a reserva dos participantes no futuro.

Falando em futuro, duas histórias vão inspirar você a continuar a planejar sua aposentadoria. Conversamos com a participante Mariluce Carvalho e o aposentado Renato Vianna, que contaram como investir na GEBSAPrev mudou sua relação com o dinheiro, assim como foi fundamental para realizar seus sonhos.

É justamente com o propósito de ajudá-lo a realizar seus sonhos que continuaremos focados no desenvolvimento de novas estratégias em 2019, sempre com muita transparência e gerenciamento próximo. Conte com a GEBSAPrev para planejar o futuro. Boas-festas! 🍷

NOVO ENDEREÇO E TELEFONE DA GEBSAPREV

E-Business Park – Prédio 22. Rua Werner Von Siemens, 111
Lapa de Baixo - São Paulo/SP. CEP: 05069-900

Telefones de Atendimento: (11) 3612-7213/ 3612-8951/ 3612-8118
Horário de segunda a sexta das 9h às 16h

O boletim Invista é uma publicação trimestral direcionada aos participantes, autopatrocinados e aposentados do Plano de Aposentadoria da GEBSA-PREV. **Diretoria** Acácio Carmo, Karina Carvalho e Flavio Rubião **Conselho Deliberativo** Douglas Almeida, Fabricio Carmo e Rodrigo Rocha **Conselho Fiscal** Amauri Bortolo, Geysa Moreira e Diogo Nunes **Coordenação** Wagner Chicorski e Natalia Gonçalves **Editora e Jornalista Responsável** Dayane Andrade (MTb 53.058) **Projeto Gráfico, Diagramação e Edição de Arte** Arbore Comunicação Empresarial **Tiragem** 1.000 exemplares **Impressão** Forma Certa. Distribuição interna e gratuita. Impresso em papel produzido a partir de florestas plantadas de eucalipto. Preservando matas nativas, em harmonia com o meio ambiente.



Invista em você: o retorno é sempre garantido!

Com o objetivo de contribuir com o planejamento financeiro dos participantes em 2019, a GEBSAPrev promoveu no dia 13 de novembro, na Plataforma de Eventos do Site Bandeirantes (SP), uma palestra com Zeina Latif, economista-chefe da XP Investimentos, que apresentou uma análise do cenário econômico e político brasileiro pós-eleições. O evento teve transmissão on-line simultânea para todas as localidades da GE no Brasil, registrando a participação de cerca de 660 colaboradores. Ricardo Massa, diretor de Finanças da GE Power, destacou a importância da iniciativa da entidade durante a abertura do encontro. “A presença de uma economista renomada é fundamental para compreendermos os desafios e as tendências do mercado nos próximos anos. Agradeço a GEBSAPrev pela iniciativa”.

Confira agora os principais destaques da palestra da mestra e doutora em Economia, Zeina Latif.



Zeina Latif, economista-chefe da XP Investimentos, aponta os desafios da economia brasileira para os próximos anos.

O BRASIL EM 2019

“Não temos bola cristal, mas algumas agendas são prioritárias para o governo do presidente eleito Jair Bolsonaro (PSL), como a reforma da previdência, tributária e a abertura da economia. Do ponto de vista econômico, essa é a eleição mais importante da nossa história. O presidente tem uma agenda dura pela frente, que exige muita capacidade de diálogo e articulação política. É muito importante aprovar uma boa reforma da previdência logo no primeiro semestre. Se o presidente conseguir aprovar a reforma, pode ganhar poder político, conseguindo avançar em outras questões estruturais.”

ENVELHECIMENTO POPULACIONAL

“O país está envelhecendo e vai envelhecer rapidamente nos próximos anos. Na década de 60, as mulheres tinham em média seis filhos, agora têm apenas um e isso não repõe os pais. Esse envelhecimento tem implicações nas políticas públicas, nas finanças do governo e na nossa capacidade de crescimento em longo prazo. Hoje, o Brasil já gasta entre 13% e 14% do Produto Interno Bruto (PIB) com o pagamento do INSS.”



CONFERÊNCIA COM MARIO MESQUITA



O economista-chefe do Itaú Unibanco também apresentou projeções sobre o cenário econômico em conferência realizada pela GEBSAPrev, em 23 de outubro. Mario Mesquita destacou a importância da aprovação da reforma da previdência para o equilíbrio das contas públicas. “O grande problema da economia brasileira é fiscal. Devemos terminar o ano com um déficit de 1,8 % do PIB. Por isso acredito que o principal item legislativo do próximo governo deve ser a reforma da previdência”. Além disso, o especialista realizou outras análises. Confira.

- A economia deve crescer entre 1 e 1,5%, acelerando em 2019 para a faixa de 2% e 2,5%. Em um cenário mais otimista, pode chegar a até 3%.
- Nesse ambiente, a taxa de desemprego continua elevada, acima de 12% ao ano.
- A inflação segue contida, próxima a 4,5% em 2018 e 4,3% em 2019.
- Como o desemprego segue elevado e a inflação contida, a Selic deve terminar o ano de 2018 em 6,5%. Em 2019, deve subir na segunda metade do ano para 8%. Esse aumento se deve aos movimentos monetários para conter a pressão inflacionária de 2020/2021. A política monetária é um remédio que atua com uma defasagem bem longa. Não se surpreenda com uma alta de juros no próximo ano, pois esse ajuste busca equilibrar a situação de 2019 para que ela esteja alinhada com a meta estabelecida.

O Japão tem uma população três vezes mais velha do que a nossa e gasta menos do que 10% do PIB com a previdência. Se não fizermos uma reforma da previdência, o gasto do Brasil vai saltar para algo em torno de 17% e 18% do PIB em 2030.”

REFORMA DA PREVIDÊNCIA

“Atualmente, 60% do orçamento público é consumido pelo pagamento da previdência e o restante fica para outras questões obrigatórias, como saúde e educação. Por isso que fazer o ajuste fiscal não é apenas uma questão de reduzir ministérios, é preciso realizar uma reforma estrutural. Com a reforma da previdência, podemos garantir o pagamento do benefício de cada um de nós no futuro, mas também evitamos um cenário de incertezas.”

CRESCIMENTO

“O envelhecimento tem uma consequência para o crescimento do país ao longo do tempo: uma menor disponibilidade de mão-de-obra. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 2018 marca o fim do bônus demográfico no Brasil – quando o crescimento da população em idade ativa (de 15 a 64 anos) é menor do que o crescimento da população total. Isso significa que menos pessoas vão contribuir para o desenvolvimento do país, aumentando o número de idosos e reduzindo a capacidade de o Brasil crescer.”

PRODUTIVIDADE

“Nesse sentido, é preciso aumentar a produtividade do trabalho no Brasil. O trabalhador brasileiro produz em média entre 20% e 25% do trabalhador americano. Somos muito pouco produtivos em todos os setores e precisamos avançar em três pilares para melhorar a produtividade:

1. O país precisa ter um ambiente de negócios mais previsível, menos burocrático e com menos insegurança jurídica para que haja investimentos de longo prazo. Parte da nossa dificuldade em manter uma boa produtividade é devido às regras tributárias.
2. O Brasil precisa abrir a economia, o país é um dos mais fechados do mundo, com muitas barreiras tarifárias.
3. Precisamos cuidar da nossa mão-de-obra. Houve uma reforma importante no Ensino Médio e é preciso implantá-la, avançando ainda mais nessa agenda, inserindo a meritocracia nas escolas.

Acredito que o debate econômico no país melhorou muito, o Brasil tem uma agenda econômica definida e sabe o que precisa ser feito.”

Aprenda a usar o 13º salário de forma inteligente

O pagamento do 13º salário injetou na economia brasileira mais de dois bilhões de reais, segundo dados do Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese). A renda extra pode servir para colocar as finanças em dia, mas nem sempre é esse o pensamento que vem à cabeça das pessoas após receber o dinheiro, principalmente pela falta de um controle financeiro.

Luciana Pavan, consultora de organização financeira pessoal e fundadora do canal 90 Segundos de Finanças, afirma que a maior dificuldade dos brasileiros para controlar os gastos é não saber por onde começar. "A primeira coisa a fazer é organizar as contas, tendo o controle do que se ganha e o que se gasta. E não adianta confiar somente na contabilidade mental, é preciso fazer uma planilha em Excel ou mesmo usar um aplicativo. As pessoas se lembram dos grandes números, como o valor do condomínio e escola dos filhos, mas no fim do mês as

contas não fecham, ou seja, gastam mais do que ganham. Por isso manter a disciplina, controlando as despesas mês a mês, é fundamental", orienta a especialista.

Ao tornar o controle do orçamento uma rotina, é possível planejar o uso do 13º salário e de qualquer valor recebido ao longo do ano. Luciana aponta que o ideal é montar um planejamento pensando nos gastos dos próximos seis meses. "Para essa época do ano, vale incluir os custos com as festas, presentes, férias, início das aulas, Carnaval etc.", explica. "Saber antecipadamente o que gostaria de fazer e se programar para cada situação, sempre gera muita economia no orçamento."

Veja agora dicas, em ordem de prioridade, para utilizar o 13º salário de forma inteligente. As orientações foram apresentadas pela consultora em evento realizado pela GEBSAPrev no dia 13 de novembro, na Plataforma de Eventos do Site Bandeirantes (SP), que contou com transmissão on-line para todo o Brasil.

1. PAGUE AS DÍVIDAS

"Geralmente, as pessoas não sabem o tamanho de suas dívidas. Sempre pergunto aos meus clientes se eles tivessem R\$ 100 mil em mãos, se esse valor daria para quitar as dívidas deles. E a resposta é sempre a mesma: eles não sabem. Por isso, descubra o tamanho de suas dívidas. Depois identifique as mais caras, que geralmente são as dívidas de cartão de crédito e cheque especial, e use o 13º salário para quitá-las. Essa deve ser a prioridade número um para o uso da renda extra", orienta a especialista.

2. PROGRAME AS DESPESAS DE COMEÇO DE ANO

Se você pagou suas dívidas ou não tem nenhuma, a consultora aconselha programar-se para os tradicionais gastos de início de ano, como o pagamento de IPTU e IPVA, matrícula e material escolar etc. "Para quem não tem essas despesas, vale a pena planejar a viagem de Carnaval. Afinal, você não vai querer ficar endividado logo no começo do ano, depois de ter curtido o feriado prolongado", acrescenta Luciana.

3. PLANEJE O FUTURO

Agora se você está no azul ou conseguiu organizar as contas de começo de ano, a dica é investir o 13º salário, ou pelo menos parte dele. "Realize investimentos de acordo com seus sonhos, como viagens, cursos, compra de bens, entre outros. Escolha aplicações que se adéquem ao tempo de resgate, assim você aproveita ao máximo o rendimento", conclui Luciana. Além de poupar para a realização de sonhos, faça uma reserva para situações de emergências. O colchão de emergência deve cobrir, pelo menos, seis meses de gastos mensais. Por exemplo, quem gasta R\$ 1 mil por mês, precisa ter uma reserva equivalente a R\$ 6 mil.

4. INVISTA NA GEBSAPrev

Você, participante da GEBSAPrev, conta com o recurso da Contribuição Esporádica, que permite depositar outras quantias, a qualquer momento e sem a limitação de valor. Ao aplicar o 13º salário no seu plano de aposentadoria, você amplia o patrimônio no futuro e pode se beneficiar com o incentivo fiscal. **Para aproveitar esse benefício ainda em 2018, realize a contribuição esporádica até 28 de dezembro.** O valor é deduzido da base de cálculo do imposto de renda até o limite de 12% da renda bruta anual. No site gebsaprev.org.br, um Simulador ajuda a calcular o valor necessário do aporte para aproveitar o máximo do incentivo fiscal. Vale destacar que essa contribuição não possui contrapartida da empresa e pode ser feita por todos os participantes dos planos GEBSAPrev e Alstom Energia.

SALÁRIO BASE	5% DE CONTRIBUIÇÃO MENSAL NA GEBSAPREV	VALOR DE CONTRIBUIÇÃO ESPORÁDICA
R\$ 3.000,00	R\$ 150,00	R\$ 2.520,00
R\$ 5.000,00	R\$ 250,00	R\$ 4.200,00
R\$ 10.000,00	R\$ 500,00	R\$ 8.400,00

Com esses valores de contribuição mensal, você obtém apenas 5% de isenção na declaração do imposto de renda

Para atingir o percentual máximo de 12% de isenção na declaração do imposto de renda, veja o valor de sua contribuição esporádica

FAÇA OS GASTOS CABEREM DENTRO DA SUA RENDA MENSAL

Uma ótima forma de organizar o orçamento pessoal é seguir a regra dos 50 - 15 - 35, dividindo as despesas em três grupos.

50%
para gastos essenciais

As despesas essenciais englobam todas aquelas necessárias para você se manter no dia a dia, como moradia (aluguel, IPTU, água, luz, gás), educação (matrícula, material escolar), saúde (remédios, convênio médico), transporte (passagem de ônibus, combustível) e alimentação (supermercado, feira).

15%
para gastos financeiros

Se você está endividado, a prioridade financeira sempre será quitar as dívidas. Dependendo da gravidade da situação, será necessário comprometer mais do que 15% da renda para resolvê-la. Se você não está endividado, poupe parte da renda mensal para realizar objetivos de médio e longo prazo.

35%
para manter o estilo de vida

Com os gastos essenciais e as prioridades financeiras garantidas, você pode usar o restante do dinheiro para manter o seu estilo de vida. Nessas despesas, entram gastos com restaurantes, ida ao cinema, bares, salão de beleza, academia, viagens, TV a cabo, entre outros. Vale lembrar que esses gastos não considerados essenciais e podem ser cortados em um momento de aperto.

SAIBA MAIS

Se você quer saber mais como organizar o seu orçamento, acesse os canais da Luciana Pavan:

[90segundosdefinancasBR](https://www.youtube.com/channel/UC90segundosdefinancasBR) [gosdefinancas](https://www.instagram.com/gosdefinancas) [90SegundosdeFinancas](https://www.facebook.com/90SegundosdeFinancas)

Segurança no futuro

Mariluce Carvalho trabalha na GE há quase 25 anos e destaca que todos os seus líderes foram fundamentais para o seu desenvolvimento profissional e pessoal. Um exemplo disso é a orientação do ex-vice-presidente, Nahid Chicani, que sempre enfatizou a importância de se planejar para o futuro com um plano de previdência. “Eu era jovem, não tive essa instrução e a GE me ajudou muito nesse sentido, no entanto, devido a outras prioridades, só pude ingressar na GEBSAPrev em 2008”, conta. “Como já conhecia todos os recursos e contrapartidas do plano, além da minha contribuição, passei a fazer aportes voluntários de 5%, pois quero aproveitar ao máximo para formar uma boa reserva financeira no futuro.”

Casada e mãe de Enzo, Mari passou a exercer um papel de educadora financeira na família, influenciando não apenas marido e

filho, mas também outros parentes. “Depois que entrei para o plano, fizemos uma previdência para o meu filho e meu marido também já tem uma”, comemora. “O conhecimento que adquiri com a GEBSAPrev foi fundamental para a educação financeira da minha família. Aos 18 anos, meu filho já é um investidor.”

Ao refletir sobre o seu investimento, Mari explica que espera ter mais segurança financeira ao parar de trabalhar. “Eu já conto com a aposentadoria do INSS, mas confesso que eu nem vejo o meu dinheiro entrar na conta”, destaca. “Por isso quero deixar a reserva formada no plano da GEBSAPrev para me proporcionar um conforto, como pagar um convênio, por exemplo.”

Para os colaboradores que não fazem parte do plano, a participante reforça que fazer um planejamento de carreira também inclui se preparar para a aposentadoria. “Eu sempre falo para os meus colegas, principalmente para os mais jovens, investirem na GEBSAPrev. Eles precisam pensar no amanhã e planejar a aposentadoria é um investimento tanto para a carreira quanto para a vida pessoal.”



FAÇA PARTE DA PRÓXIMA EDIÇÃO DO INVISTA!

Quer compartilhar com os leitores como você está se planejando para aposentadoria? Envie uma mensagem com seu relato e informações de contato. Se você tem alguma dúvida ou sugestão, vai ser um prazer receber o seu e-mail. Escreva para a GEBSAPrev: gebsaprev@ge.com.

Aproveitando a vida

Renato Vianna, 55 anos, está aposentado há dois anos depois de ter trabalhado por quatro décadas na GE. Ele entrou na companhia em 1978, sendo o primeiro e o único emprego de toda a sua carreira profissional. “Eu trabalhei um ano na área financeira, depois mais um na área comercial e todos os outros 38 anos, de forma incondicional e apaixonante, no departamento de recursos humanos”, conta.

São muitas as lembranças da longa trajetória na GE. “Sempre tive uma paixão muito grande pela empresa e seus empregados, tanto que a minha esposa sempre falou que eu era casado com a GE e ela era a amante”, brinca Renato. “Eu me sinto como um pai dos empregados, pois acompanhei a trajetória da maioria deles, e também responsável por vários projetos na companhia, inclusive pela fundação da GEBSAPrev, em 1993. Prestei um suporte operacional, protocolando muitos documentos na Susep (Superintendência de Seguros Privados), entre outras ações.”

Foi aí que Renato iniciou mais uma relação de amor em sua vida, mas agora com a GEBSAPrev. “Como sempre vislumbrei o futuro, planejei parar de trabalhar em plena atividade física, pois queria poder aproveitar ao máximo essa fase da vida, e o plano de aposentadoria da GEBSAPrev foi um suporte fundamental”, considera. “Sem o planejamento financeiro que fiz ao longo dos anos, não teria conseguido alcançar esse objetivo. É preciso administrar com cuidado a nossa renda, tendo os pés no chão, independente dos sonhos a serem realizados.”

DE VOLTA PARA CASA

Como Renato brincou, ele manteve um casamento com a GE por quarenta anos. Mas ao se aposentar, precisava preparar sua verdadeira esposa, a Roseli, para a nova rotina com a presença dele em tempo integral em casa. Foi aí que ele comprou uma Kombi, transformou-a em um motor-home, ou seja, um carro equipado com espaço de convivência encontradas em uma residência, e levou a companhia para viajar.



1



2



3

1. Renato com a esposa Roseli e as filhas Mariana e Marina.
2 e 3. Viajando pelo Nordeste em uma Kombi. Renato aproveita a aposentadoria.

“Viajamos durante três meses pelo Nordeste. Por mais incrível que pareça, eu e a Roseli conseguimos nos conhecer ainda mais, mesmo depois de trinta anos de casados. Como é lindo você acordar ao lado da pessoa que você ama, olhando o sol e depois dormir da mesma forma, contemplando as estrelas. Eu estou muito feliz e minha esposa também porque agora temos um ao outro, além de podermos viajar bastante”, celebra Renato.

Muito pragmático com o futuro, o aposentado revela que os planos para aposentadoria não param por aí. Pai de duas meninas, Mariana (27 anos) e Marina (25 anos), ele aguarda o casamento da caçula para passar uma temporada no campo. “Temos uma chácara em Guararema (SP) e esse pode ser um refúgio para a correria de São Paulo. Eu também estou aprendendo a tocar saxofone, gosto muito de música, toco violão e guitarra, quem sabe monto uma banda de garagem. Mas esse é um futuro que ainda será desenhado”, finaliza.



Foto: Fernando Cardinelli

Uma nova Política de Investimentos vem aí

Todo ano as Políticas de Investimentos da GEBSAPrev passam por uma revisão obrigatória. Durante a análise para identificar alterações, é reavaliado o retorno para cada um dos perfis de investimentos do Plano de Aposentadoria GEBSA-PREV: superconservador, conservador, moderado e agressivo, assim como do Plano de Benefícios GE Aviation e Plano de Aposentadoria Alstom Energia. Além disso, uma avaliação sobre o cenário econômico é traçada, o que ajuda a definir as alocações para cada plano.

O Comitê de Investimentos tem como principal critério a reposição salarial do participante, ou seja, o quanto ele vai receber no momento da aposentadoria, tendo como base o valor do último salário. Essa taxa varia em cada um dos perfis de investimentos, sendo determinada pela análise de diversos dados, como salário, saldo em conta, idade, tempo faltante para a aposentadoria etc. Com esse levantamento, é estipulado o retorno desejado para cada perfil, assim como a taxa de risco permitida para as aplicações em que são alocadas as contribuições mensais dos participantes.

Neste ano, além da revisão por classe de ativo, cada perfil de investimento passa a ter sua Política separada

e uma explicação mais detalhada referente aos critérios de sustentabilidade.

CENÁRIO ECONÔMICO PÓS-ELEIÇÃO

Processo contínuo e diário, a Política de Investimentos pode sofrer novos ajustes ao longo do ano, principalmente após a posse do novo governo e suas definições econômicas para o país. Caso reformas, como a da previdência, entre outras medidas, sejam aprovadas, a expectativa é de que as oscilações financeiras atreladas aos problemas fiscais não tenham tanto impacto no mercado, permitindo a retomada do crescimento econômico.

Esse cenário reflete diretamente nos preços dos títulos públicos, ativos de empresas, de renda variável, entre outros. Por isso, manter um intervalo na margem de risco é fundamental. A flexibilidade permite que movimentos táticos sejam realizados em um curto prazo, tanto em um cenário pessimista quanto otimista.

Todas as mudanças nas Políticas de Investimentos precisam ser aprovadas pelo Conselho Deliberativo, publicadas na Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc) e só depois passam a vigorar para os participantes. Aguarde a divulgação das novas regras no início de 2019! —

Dieta restritiva não funciona e facilita o ganho de peso

Fim de ano é sinônimo de muitas festas e excessos na alimentação. Passados os festejos, vem a frustração com os quilos a mais. Como uma medida extrema para a perda de peso, as pessoas acabam recorrendo a dietas restritivas – dieta do suco, dieta da lua, dieta seca barriga, entre outras –, mas ao invés de emagrecer, ganham peso. “Isso acontece porque o corpo entende a falta de alimentos como um alerta para reter energia. A pessoa gasta menos calorias e acaba perdendo mais massa magra do que gordura corporal”, explica **Lara Natacci**, nutricionista, membro da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição e idealizadora do site Dietnet. “Além disso, os hormônios que dão fome aumentam enquanto os que tiram a fome diminuem. Consequência: a pessoa fica com mais vontade de comer e a tendência é que ela engorde.”



de que emagrecer é fácil, basta seguir uma receita milagrosa. Ana Maria Bartels Rezende, nutricionista e vice-presidente da Associação Brasileira de Nutrição (Asbran), afirma que essas dietas estão associadas ao desejo de manutenção de um corpo esteticamente produzido e não para atender demandas de uma vida mais saudável. Além disso, a especialista destaca que essas restrições podem trazer muitos riscos à saúde.

“Além do ganho de peso, o indivíduo pode ter alterações nos níveis glicêmicos, afetando as funções de órgãos vitais como fígado e rins. Essas carências alimentares também dificultam a manutenção dos nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo, deixando a pessoa mais vulnerável ao contágio de doenças”, explica **Ana Maria**. “Dietas muito restritivas são mais difíceis de serem seguidas,

SAIBA MAIS

Dietnet: dietnet.com.br
Associação Brasileira de Nutrição: asbran.org.br

facilitando o descumprimento da terapia nutricional.

Nesse sentido, Lara afirma que a melhor maneira de perder peso, após cometer excesso, é fazer mudanças fáceis de serem mantidas. “Mudanças de comportamento, como comer mais frutas, dormir melhor, e não uma restrição severa de alimentos pode estimular o cumprimento de outras metas para uma vida mais saudável”, esclarece. “Sempre prefira alimentos de origem natural, coma mais frutas, faça alguma atividade física, mas introduza essa rotina aos poucos, pois tudo o que mudamos drasticamente no estilo de vida é mais difícil para ser mantido.” —



Um alerta: as dietas restritivas estão em todo lugar e dão a impressão



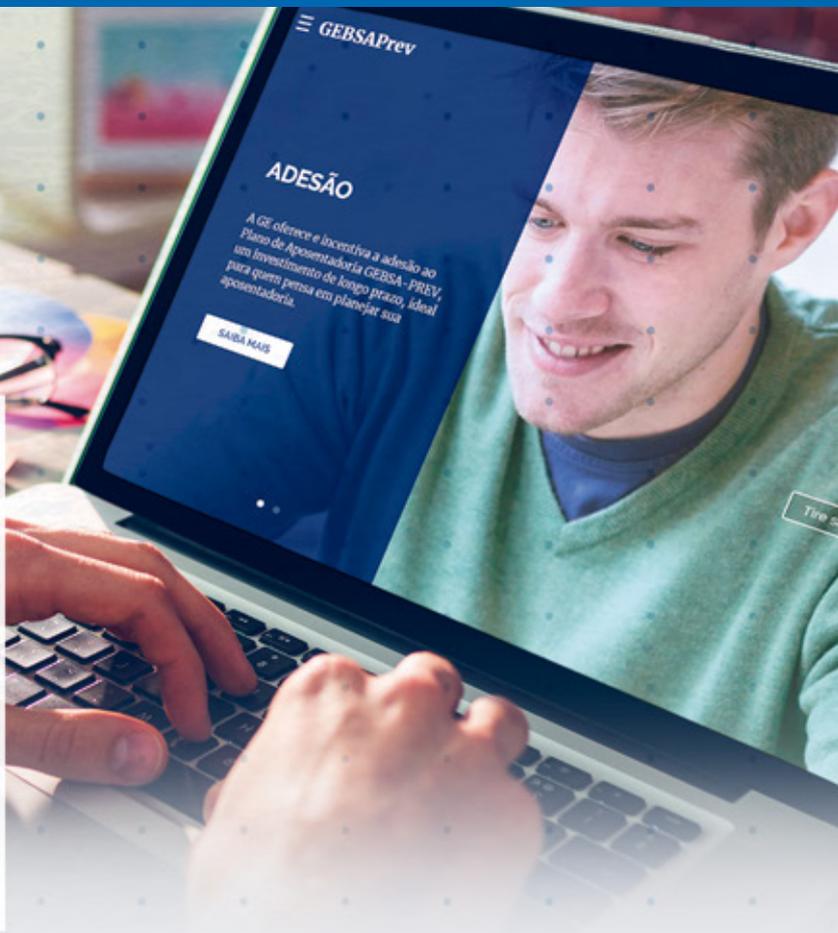
Novo site da GEBSAPrev: inovação para acompanhar o seu plano

O site da GEBSAPrev está de cara nova: mais moderna, prática e intuitiva! Com o objetivo de proporcionar uma fácil navegação, o novo portal atende às demandas dos participantes, além de completar mais uma etapa da jornada tecnológica da entidade, que começou com o lançamento do Previz, assistente virtual de atendimento no Facebook, e do aplicativo GEBSAPrev disponível para Android e iOS.

O site é totalmente responsivo, ou seja, se adapta automaticamente a diferentes tamanhos e formatos de tela: em smartphones, computadores e tablets. Além disso, uma letra maior e mais legível garante conforto à leitura, assim como fotos e outros recursos visuais que sejam utilizados para a divulgar informações.

Um dos pontos fortes do novo formato será o conteúdo, disposto de forma leve, o que facilita a busca do usuário. Desta forma, a página inicial vai apresentar as principais notícias divulgadas pela GEBSAPrev, acesso rápido às informações de como solicitar um empréstimo, além da rentabilidade dos perfis de investimento, que ganhou gráficos comparativos, simplificando a análise para os participantes.

Com um número crescente de brasileiros conectados à internet, a GEBSAPrev vê o atendimento e o



relacionamento com os participantes, por meio das plataformas digitais, como uma ferramenta estratégica de gestão. Por isso a entidade busca desenvolver um ambiente on-line visualmente confortável, com uma linguagem clara e objetiva para todos os seus públicos.

Acompanhe e faça parte desta inovação digital. Acesse: gebsaprev.org.br. —

PLANO ALSTOM ENERGIA

Desde outubro, o plano de previdência Alstom Energia está sendo administrado pela GEBSAPrev. As regras do plano continuam as mesmas, apenas a forma de acessar a área do participante e os canais de atendimento mudaram.

Como acessar a área do participante

1. Acesse gebsaprev.org.br.
2. Clique em Área do Participante.
3. Insira seu CPF.
4. Clique no seu nome e siga o passo a passo para criar uma nova senha.
5. Pronto, logo você terá acesso às informações do seu plano.

Canais de Atendimento

(11) 3612-7213 / 3612-8951 / 3612-8118
gebsaprev@ge.com
Horário de segunda a sexta-feira, das 9h às 16h